



Diario de la Autoconfianza

Tómate unos 5 minutos diarios y escribe tres momentos y experiencias positivas de tu día. Al concentrarse en las cosas que realizaste bien y de las que estás orgullosa/o, aumentará gradualmente tu confianza en tí misma/o. El enfoque en lo positivo promueve tu bienestar, desencadena sentimientos de felicidad y asegura satisfacción.

Algunos consejos y sugerencias para ti:

- Encuentra un lugar donde te sientas cómoda/o para escribir
- Trata de ser espontánea/o y escribe lo que se te ocurra
- Incluso las pequeñas experiencias merecen ser registradas

Lunes:

Hoy tuve un éxito especial en ...

Eso me hizo feliz hoy:

Hoy ayudé a alguien:

Martes:

Me divertí mucho hoy en ...

Hoy me sentí bien cuando ...

Lo hice bien hoy:

Miércoles:

Hoy ayudé a alguien:

Logré esto hoy:

Algo lindo que vi hoy:

Jueves:

Eso me hizo feliz hoy:

Hoy estaba orgulloso de ...

Lo hice bien hoy:

Viernes:

Me divertí mucho hoy en ...

Hoy me sentí bien cuando ...

Logré esto hoy:

Sábado:

Me divertí mucho hoy en ...

Lo hice bien hoy:

Hoy tuve una experiencia positiva con:

Domingo:

Eso me hizo feliz hoy:

Algo lindo que vi hoy:

Hoy fue particularmente interesante que ...